

Гіподинамія - ворог сучасної людини



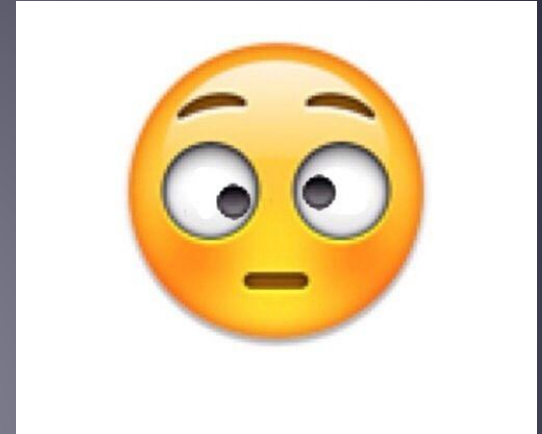
Підготувала
Учениця 8 – Б класу
Гожбур Поліна

Гіподинамія – це порушення функцій організму (опорно – рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили та скорочення м`язів.



Причини Гіподинамії

Зниження фізичної активності та вагового навантаження, малорухливий спосіб життя, сидячі професії, велика кількість обслуговуючої техніки і багатьох інших механізмів, зловживання їздою на автомобілях, все це є причинами цієї хвороби.



Симптоми гіподинамії

- млявість, сонливість ;
- поганий настрій, дратівливість ;
- загальне нездужання, втома ;
- зниження апетиту ;
- порушення сну, зниження працездатності.



Наслідки

- ожиріння ;
- сколіоз ;
- гіпертонія ;
- атеросклероз ;
- ішемічна хвороба серця ;
- остеопороз ;
- остеохондроз хребта ;
- остеоартроз ;



Хто наживається на гіподинамії

- фірми які рекламують засоби для схуднення та для стягнення фігури ;
- пересторога : боротись з причинами гіподинамії , а не з її наслідками легкими шляхами.



Запобіжні заходи

- раціональне харчування ;
- фізичні вправи ;
- ні шкідливим звичкам ;
- ні малорухливому способу життя ;



Профілактика

Останнім часом стали широко поширені спортивні центри й фітнес-клуби, регулярне відвідування яких – відмінна профілактика гіподинамії. Щоденні піші прогулянки й пробіжки на свіжому повітрі може робити кожна людина. Крім того, корисно мати будинку будь-який тренажер, необов'язково дорогою й великий, у кожному будинку знайдеться місце для простої скакалки, еспандера або гантелей.



Висновок

Уникнути захворювань, зумовлених гіподинамією, можна, якщо вести здоровий спосіб життя. Розумний руховий режим повинен поєднуватися з раціональним харчуванням і відмовою від шкідливих звичок.

Щоденне півгодинне фізичне навантаження, піші прогулянки (не менше 2 км) і ранкова зарядка можуть творити чудеса!



Дякую за увагу!

obrigado

Dank U

Merci

mahalo

Köszí

спасибо

Grazie

Thank
you

mauruuru

Takk

Gracias

Dziękuję

Děkuju

danke

Kiitos